



Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerk  
Braunsfeld

# SeniorenNetzwerk Braunsfeld

## Treffpunkt der Generationen

Infoheft 29

Juli - September 2023



*Was sieht das Auge  
Realität oder Schein  
es ist wie es ist*

Haiku von Amelie Deutgen



*Wir halten zusammen  
wollen gemeinsam  
unsere Lebenszeit genießen*

*Liebe Seniorinnen und Senioren,*

wir hoffen, dass Sie alle gesund und munter in den Sommer gestartet sind. Allerdings bekamen wir in den letzten Tagen schon einen Vorgeschmack auf die Hitze, die in diesem Jahr besonders heftig ausfallen soll. Bitte achten Sie daher besonders auf leichte Kost, wie z.B. Fisch und Obst. Wasserreiches Obst und Gemüse, wie Melonen, Tomaten und Gurken, ergänzen die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich. Die ausgeschwitzten Minerale sollten durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr ausgeglichen werden, auch leicht salzige Kost ist hier hilfreich.

Unter anderem können wir zukünftig dieses Thema „live“ austauschen, da wir jetzt für unseren Stammtisch wieder ein Lokal gefunden haben. Wir würden uns freuen, Sie dort begrüßen zu dürfen.

Unser Angebot, mit dem 49-Euro-Tickets neue Städte kennenzulernen, ist gut angenommen worden. Die ersten Fahrten haben stattgefunden, über die „Jungfernfahrt“ gibt es hier im Heft einen kleinen Reisebericht.

*Ihr Team vom SeniorenNetzwerk Braunschfeld*

## Literaturkreis im SeniorenNetzwerk

### Buchbesprechung

03.08.2023 Bertolt Brecht „DREIGROSCHENROMAN“

Kontakt: Renate Becker-Barthold, Tel: 9472954



### Plaudern im Veedel

jeden Mittwochvormittag  
von 10:00 bis 12:00 Uhr  
im Kulturraum am Clarenbachplatz 2

**NEU**

### Stammtisch

Jeden 1. Donnerstag um 18:00 Uhr treffen wir uns  
zum Gedankenaustausch, Plaudern,  
einem kleinen Imbiss und Getränken.

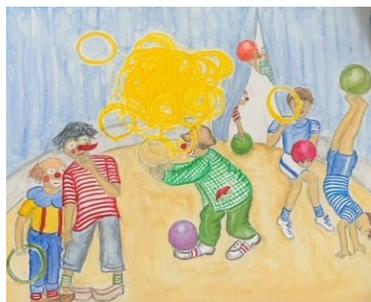
Wir freuen uns auf eine lockere Runde  
im Lokal "Braunsfeld" in der Aachener Str. 537.

## Aus unserem Mal-Studio

Die Kita „Liebevolle Kinderzeit“ und die Malgruppe des SeniorenNetzwerks Braunsfeld luden gemeinsam am 7. Mai zu der Vernissage „Gemeinsame Kunst von Jung und Alt“ ein. Wie bereits im letzten Jahr war auch diese Veranstaltung ein voller Erfolg.

Für die neue Gruppe der Kinder unter 3 Jahren war es unter der Anleitung einer Erzieherin die erste Begegnung mit verschiedenen Farben, Abdrücke und Spuren auf eine Leinwand zu bringen.

Die Malgruppen des Netzwerks hatten dann die Aufgabe, diese Kreationen zu einem gemeinsamen Bild zu planen. Es galt, eigene Themen und Kompositionen zu entwickeln.



Der Umgang mit der gemalten Bildvorlage der Kinder war eine große Herausforderung für die Fantasie. Es galt, Ideen, Themen und Kompositionen zu entwickeln und daraus ein dreidimensionales Motiv auf der Leinwand darzustellen.



So entstanden aus den jeweils vorgegebenen Strukturen Gesamtkompositionen, wobei die Kreationen der kleinen Künstler mit eingebunden wurden, aber unbedingt erkennbar bleiben mussten.

Mit einer Fotodokumentation der Bildentstehung fanden die Erstlingswerke beim Verkauf großen Absatz bei den stolzen Eltern. Das eingenommene Geld wurde für einen guten Zweck verwendet.



*Text: Helga Helbig*

## **Aus unserer Schreibwerkstatt**

Thema: Gedicht nach einer bekannten Anfangszeile  
weitschreiben (hier aus „Rezept“ von Mascha Kaleko)

### **„Jage die Ängste fort ...“**

Ängste sind unnötig und eine Plage,  
hör gut zu, was ich dir sage:

Meist rauben sie dir den Schlaf in der Nacht,  
also gib deshalb gut auf dich acht

Verscheuche die lästigen, unerwünschten Geister,  
vergiss nicht, du bist der wirkliche Meister!

Ängste machen dich nur unnötig klein  
und das soll ganz gewiss nicht sein.

Jage sie bewusst ganz weit fort  
schicke sie an einen fernen Ort.

Da, wo sie dir keine Pein mehr machen,  
dann kannst du wieder fröhlich lachen.

Ängste schleichen so schnell in dein Herz  
bereiten dir bloß unnötigen Schmerz.

In Gefahr sind sie wichtig  
und wohl auch ganz richtig.

Ansonsten machen sie dir das Leben nur schwer  
und beschatten deine Seele ganz gewiss sehr.

Also verbanne sie aus deinem Leben,  
das wird dir mehr Kraft und Frieden geben.

*Sabine Kulik-Krechlok*

<b>MO</b>	<b>Computerkurs für Anfänger</b> 15:30 - 17:00 Uhr	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Ökumenisches Frühstück</b> 9:00 - 10:30 Uhr	Edeltraut Mühle Tel. 543374	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
	<b>Schreibwerkstatt</b> Autobiograf. Schreiben Letzter Montag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr Kreatives Schreiben Erster Montag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr	Michael Krupp Tel: 4715936 mikrupp@gmx.de	ZeitGeist Braunsfeld e.V. Clarenbachplatz 2
	<b>Qi Gong</b> 1. Kurs 16:30 - 17:30 Uhr 2. Kurs 17:45 - 18:45 Uhr	Ilse Thal Tel: 4971606 hans.thal@gmx.de	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
<b>DI</b>	<b>Netzwerk-Sprechstunde</b> 16:00 bis 17:00 Uhr		Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Bücherstube</b> 16:00 - 17:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Tanzen für Singles</b> 17:15 - 18:15 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette@googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
<b>MI</b>	<b>Offenes Treffen</b> 10:00 - 12:00 Uhr	Zwangloses Treffen im Kulturraum am Clarenbachplatz 2	ZeitGeist Braunsfeld e.V. Clarenbachplatz 2
	<b>Wandern</b> Alle 14 Tage um 10:00 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t-online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph

**Hinweis: Je nach Aktivität werden die Kosten auf die Teilnehmer umgelegt. Bitte bei den Ansprechpartnern nachfragen.**

<b>MI</b>	<b>Kalligraphie</b> 14:30 - 16:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Seniorentreff</b> Alle 14 Tage um 15:00 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette @googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
	<b>YOGA für Senioren</b> 15:30 - 16:30 Uhr	Mareike Gerlach Tel: 0176-56984644 mail@yogalaune.com	ZeitGeist Braunsfeld e.V. Clarenbachplatz 2
<b>DO</b>	<b>Mal-Atelier</b> Für Anfänger 14:00 - 16:00 Uhr Für Fortgeschrittene 16:00 - 18:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Stadtwald- spaziergänge</b> 11:00 - 12:30 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Christian-Gau-Str. Ecke Voigtelstr. (altes Gemeinde- haus)
	<b>Literaturkreis</b> Termine: siehe Ev. Gemeindeblatt	Renate Becker-Barthold Tel: 9472954	Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)
	<b>Stammtisch</b> 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Restaurant „Braunsfeld“ Aachener Str. 537
<b>SA</b>	Sonderveranstaltungen werden aktuell bekannt gegeben		
<b>SO</b>	<b>Filmcafé</b> i.d.R. jeden 1. Sonntag im Monat von 18:00 - 21:00 Uhr	Dr. Hildegard Böhmer Tel: 411502 hildegard.boehmer @t-online.de	ZeitGeist Braunsfeld e.V Clarenbachplatz 2

**Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)**  
**Pfarrzentrum St. Joseph**  
**SeniorenNetzwerk Braunsfeld**  
**ZeitGeist Braunsfeld e.V.**

**Peter-von-Fliesteden-Str. 2**  
**Wiethasestraße 54**  
**Wiethasestraße 52**  
**Clarenbachplatz 2**

## Reisebericht der ersten Reise mit der Gruppe „49er op Jöck“



Unsere erste Reise führte uns nach Wuppertal. Wir fuhren mit dem Regionalexpress direkt nach Wuppertal-Oberbarmen und kamen wie geplant um 11:00 Uhr am Gaskessel an, um die Ausstellung „Monet - Rebelle und Genie“ zu besuchen. Diese Ausstellung fand im Visiodrom als immersive Projektionsshow auf Europas größter 360°-Leinwand mit über 250 Werken aus Monets umfangreichem Gesamtwerk statt.

Nach der Show ging es mit dem Fahrstuhl auf das knapp 70 m hohe Dach des Gaskessels: dem Skywalk. Hier hatten wir einen wunderschönen Rundblick über Wuppertal. Im Anschluss besuchten wir das Restaurant im Gaskessel. Hier genossen wir eine fantastische, im Holzofen gebackene Pizza.



Nach dem Mittagessen ging es dann endlich mit der Schwebebahn von Oberbarmen weiter bis zum Robert-Daum-Platz. Durch einen wertvollen Tipp stiegen wir ganz hinten ein, um die beste Sicht auf die Wupper zu haben. Die Schwebebahn fährt auf einer 13 km langen Strecke durch die Stadt. Diese verläuft größtenteils acht bis zwölf Meter über der Wupper, nur vier der 20 Haltestellen befinden sich auf der „Landstrecke“.

Vom Robert-Daum-Platz spazierten wir durch die Luisen- und Friedrich-Ebert-Straße, Die Friedrich-Ebert-Straße war Anfang des 19. Jahrhundert Elberfelds nobelster Boulevard.

Den Glanz vergangener Zeiten belegen die Stadthäuser am Laurentiusplatz. Dies ist der Eingang zu Wuppertals „kleiner Altstadt“, dem Luisenviertel, heute ein beliebter Szenetreff mit kleinen Geschäften und stilvoller Gastronomie.



Um 17:30 Uhr machten wir uns auf den Heimweg. Uns allen hat diese Fahrt sehr viel Spaß gemacht und wir haben beschlossen, dass dies nicht die letzte Fahrt nach Wuppertal gewesen sein sollte. Gerne sehen möchten wir noch die Ausstellung „Pablo Picasso - Max Beckmann“ im „Von der Heydt Museum“ und den Skulpturenpark Waldfrieden des englischen Bildhauers Tony Cragg.

Unsere nächste Reise führte uns nach Bonn zum Museumsmeilenfest. Den Abschluss des interessanten Tages genossen wir dann im wunderschönen Garten des Gutes Sülz in Oberdollendorf bei einem leckeren Glas Wein und Flammkuchen.

### **Aus unserer Schreibwerkstatt**

Thema: Gedicht nach einer bekannten Anfangszeile weiterschreiben  
Ich sprach nachts (erste Zeile aus „Ich sprach“ von Robert Gernhardt)

Ich sprach nachts: Es werde Licht!  
Ein Hauch wehte in mein Gesicht.  
Vierzehn kleine Engelein  
flogen in mein Zimmer rein.  
Mit goldnen Flügelein  
bildeten einen Reigen fein.  
Sie sangen wunderschön und hell  
ich hab ganz schnell  
mein Handy gezückt,  
die Engelein ins Bild gerückt.  
Eine coole Vorstellung!  
Mein Bild ist die Erinnerung.

*Erika Weiland*

# Rezept

(Nach einer Idee von Amelie Deutgen)



Man nehme Schokoladenfolie (z.B. von kleinen Ostereiern) und ein Buch zum Ausmalen von Landschaften. Forme aus dem Papier kleine Teile, lasse daraus Männchen entstehen und setze diese in die Landschaft des Buches.



## Bücherstube im SeniorenNetzwerk

### Lesen Sie gerne?

Die Bücherstube im **SeniorenNetzwerk**

Wiethasestr. 52 hat bestimmt etwas für Sie:

Belletristik, Krimis, Bildbände ....

.... und auch eine Tasse Kaffee

Dienstags geöffnet: 16:00 - 17:00 Uhr

Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702



## Literaturkreis

Es gibt ein reges Interesse an einem zweiten Literaturkreis, den wir für den Spätherbst planen. Wer möchte mitmachen und evtl. sogar die Moderation übernehmen?

Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702

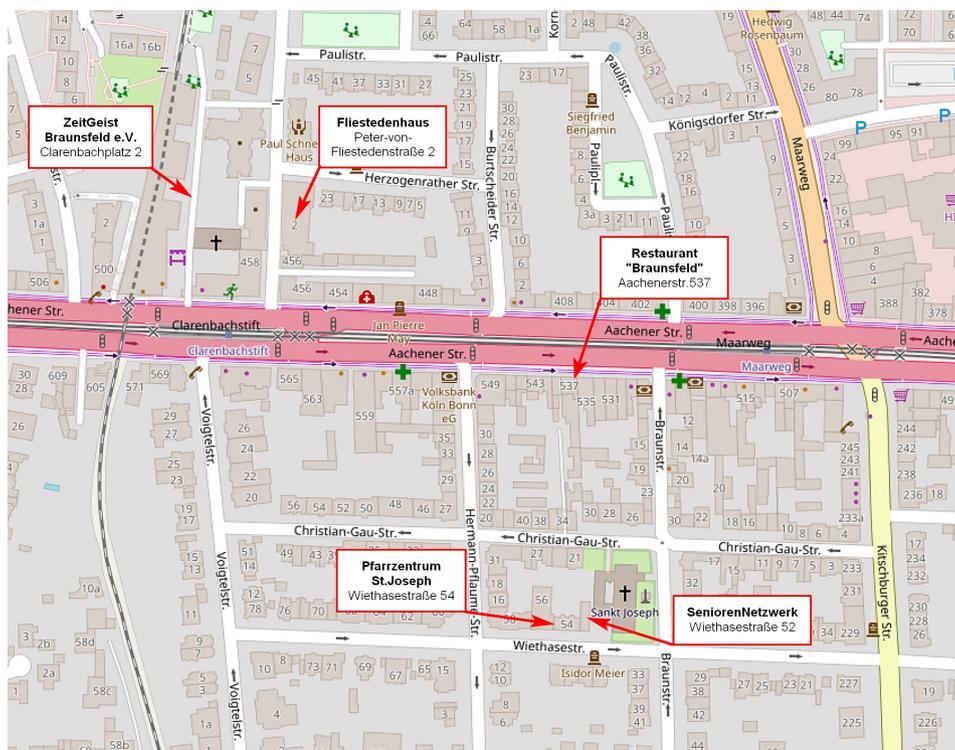
## Sprechstunde

Unsere **Sprechstunde** wird ab sofort nicht mehr telefonisch betreut.

Gerne dürfen Sie sich dienstags in der Zeit zwischen 16:00 und 17:00 Uhr in der Kita in der Wiethasestraße 52 - zeitgleich zu unserer Bücherstube - informieren.



Hier finden die Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks Braunsfeld statt:



Die Teilnahme an Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks findet auf eigene Verantwortung statt.

Aktuelle Informationen unter:

[www.unser-quartier.de/braunsfeld](http://www.unser-quartier.de/braunsfeld)

